Здоровый Образ Жизни

и долголетие

# Тощая стряпня

## ЛУЧШИЕ ДИЕТЫ ДЛЯ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Проблема избыточного веса знакома многим, но далеко не каждый человек, столкнувшись с ней, может найти достаточное количество свободного времени для полноценных занятий спортом. А строго следовать диете не всегда позволяет здоровье. В таких случаях на помощь придут диеты для разгрузочных дней.

В этой книге представлены лучшие рецепты для похудения. Эти рецепты были много раз опробованы и доказали свою эффективность на практике. Теперь и вы можете похудеть быстро, питаясь при этом разнообразно и вкусно!

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Введение
    - Что такое разгрузочные дни и для чего они нужны
    - Миф о разгрузочных днях
    - Кому противопоказаны разгрузочные дни
  - Виды разгрузочных дней
    -
    - Углеводные разгрузочные дни
    - Жировые разгрузочные дни
    - Белковые разгрузочные дни
      -
      - Виды разгрузочных дней
      - Примерный рацион
    - Комбинированные разгрузочные дни
  - Правила проведения разгрузочного дня
  - Правила проведения разгрузочной недели
    -
    - Овощная разгрузочная неделя
    - Контрастная разгрузочная неделя
      -
      - Понедельник (овощной день, 750 ккал)
      - Вторник (мясной день, 1000 ккал)
      - Среда (яичный день, 900 ккал)
      - Четверг (молочный день, 1200 ккал)
      - Пятница (рыбный день, 800 ккал)
      - Суббота (фруктовый день, 700 ккал)
      - Воскресенье (голодный день)
  - Варианты разгрузочных дней
    - Молочный разгрузочный день
      -

- Вариант 1
- Вариант 2
- Кефирный разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - Вариант 3
- Творожный разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - Вариант 3
  - Вариант 4
- Рыбный разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - Вариант 3
  - Вариант 4
- Яблочный разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - Вариант 3
- Арбузный разгрузочный день
- Картофельный разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
- Морковный разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
- Огуречный разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - Вариант 3
  - Вариант 4
- Фруктово-овощной разгрузочный день
- Грушево-овощной разгрузочный день
- Морковно-яблочный разгрузочный день
- Цитрусово-овощной разгрузочный день
- Овсяный разгрузочный день

- Рисовый разгрузочный день
  - 
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - Вариант 3
- Комбинированный разгрузочный день
- Рисово-компотный разгрузочный день
- Яблочно-рисовый разгрузочный день
- Кабачково-капустно-яичный разгрузочный день
- Морковно-капустно-яичный разгрузочный день
- Морковно-свекольно-яичный разгрузочный день
- Морковно-капустно-огуречно-яичный разгрузочный день
- Огуречно-молочный разгрузочный день
- Капустно-свекольно-яблочный разгрузочный день
- Морковно-творожно-яичный разгрузочный день
- Творожно-яблочный разгрузочный день
- Яблочно-капустно-яичный разгрузочный день
- Кефирно-яблочный разгрузочный день
- Фруктово-йогуртовый разгрузочный день
- Творожно-ягодный разгрузочный день
- Разгрузочный день на морепродуктах, овощах и грибах

○ Рецепты легких блюд
- 
- Творожный пудинг с изюмом
- Творог со сметаной
- Сырники
- Запеканка из творога с изюмом
- Запеканка из творога с яблоками
- Запеканка из творога с луком-пореем
- Запеканка из манной крупы с помидорами
- Овощная запеканка с картофелем
- Запеканка из брокколи с сыром
- Запеканка из кабачков
- Запеканка из баклажанов
- Запеканка из тыквы с пшеном
- Запеканка из кукурузы
- Крупеник манный со свеклой и творогом
- Крупеник рисовый с фруктовым сиропом
- Омлет с цветной капустой
- Омлет с капустой и кабачками
- Омлет с фасолью и сыром

- Омлет с сыром
- Омлет со спаржей и помидорами черри
- Яичница-болтунья с картофелем
- Блинчики с молодыми кабачками
- Ленивые вареники
- Вареники со шпинатом по-немецки
- Вареники с квашеной капустой
- Самса с тыквой
- Бисквиты с чесноком и шалфеем
- Бисквиты с беконом и яичницей
- Рулет с зеленой начинкой
- Пивной хлеб
- Тыквенный хлеб
- Кабачковый хлеб
- Банановый хлеб с орехами
- Кукурузный хлеб с яблоками
- Сырный хлеб с горчицей

**Составитель Сергей Павлович Кашин**
**Тощая стряпня. Лучшие диеты для разгрузочных дней**

# Введение

# Что такое разгрузочные дни и для чего они нужны

Разгрузочные дни — это быстрая и эффективная диета, которая одновременно решает три задачи. Во-первых, позволить организму отдохнуть от огромного количества лишней пищи, которую мы ежедневно заставляем его переваривать. Во-вторых, дать ему возможность освободиться от шлаков и токсинов. В-третьих, облегчить переход от бессистемного поедания продуктов к рациональному питанию.

Принцип разгрузочных дней прост: энергетическая масса питания снижается с привычных 2000–3000 ккал до 700–1000 ккал. В результате этого сразу же включается резервный механизм — недостающая энергия начинает восполняться за счет накопившихся в организме жиров. А поскольку ограничения в питании не выходят за рамки 24–36 часов, то организму не наносится никакого вреда.

В разгрузочные дни не только кишечник работает в щадящем режиме, но во всем организме происходят благоприятные процессы, направленные на его оздоровление: активизируется обмен веществ, нормализуется кислотно-щелочной баланс, разгружается сердечно-сосудистая система.

Эффективность разгрузочного дня напрямую зависит от количества поглощаемых калорий. Рекомендованное их количество в разгрузочный день составляет от 700 до 1000 ккал. Причем основной объем энергии должен поступать за счет углеводов — 55 %. На долю белков приходится 25 % и почти столько же — 20 % — на долю жиров.

Оптимальное количество разгрузочных дней — максимум 2 дня. В противном случае эффект может быть прямо противоположным. Дело в том, что ограничение в питании, длящееся более 48 часов, замедляет метаболизм, то есть организм перестраивается на экономный режим и перестает расходовать жир.

Самую большую пользу разгрузочные дни приносят на 3-й день после обильного застолья, поскольку, как выяснилось, именно в этот период жир откладывается в «жировые депо».

Если вы решите регулярно проводить разгрузочные дни, помните, что правильно питаться надо не только в эти дни, но и после них. Есть надо часто, но мало, отдавая предпочтение овощам, фруктам, нежирным молочным продуктам, рыбе и мясу.

# Миф о разгрузочных днях

Самый популярный миф о разгрузочном дне: сегодня едим все, что хотим, и много, а завтра устроим разгрузочный день, и не будет никаких лишних килограммов.

Запомните: за один день, даже очень голодный, нельзя избавиться от того лишнего веса, который вы «наели» за неделю.

Суть разгрузочного дня заключается в его названии, то есть вы даете организму отдых, разгружаете его: в течение дня едите легкоусвояемые продукты (яблоки, огурцы и др.), пьете кефир или простоквашу. Ваш организм при этом работает вполсилы, затрачивая гораздо меньше энергии, чем при переваривании, например, жирного мясного блюда. Поэтому было бы большим заблуждением надеяться, что с помощью разгрузочных дней можно очень сильно похудеть или вылечиться от ожирения.

С помощью разгрузочного дня можно лишь быстро нормализовать свой вес после обильной праздничной трапезы. Вы хорошо поели и в результате поправились на 400–500 г? После разгрузочного дня вы избавитесь от этих лишних граммов, а стрелка ваших весов вернется на привычную отметку.

## Кому противопоказаны разгрузочные дни

Разгрузочные дни однозначно противопоказаны беременным и кормящим женщинам, а также в период обострения хронических заболеваний.

Кроме того, при выборе разгрузочной методики необходимо учитывать индивидуальные противопоказания. Некоторые люди в силу особенностей своей физиологии не переносят молоко. Другие страдают хроническими заболеваниями печени, желчного пузыря или сахарным диабетом, поэтому сметанные или сладкие разгрузочные дни не для них.

Даже если накануне намеченной «разгрузки» вы почувствовали себя некомфортно, это мероприятие лучше перенести на более поздний период, когда ваше состояние нормализуется.

Самыми рьяными сторонниками разгрузочных дней, безусловно, являются женщины. У многих из них, конечно же, возникает вопрос: можно ли разгружаться в критические дни? Можно, но только если вы переносите их легко и без болей.

# Виды разгрузочных дней

По составу питательных веществ разгрузочные дни делятся на:

• углеводные (овощные, фруктовые, ягодные, рисовые, гречневые);

• жировые (сметанные, сливочные);

• белковые (мясные, рыбные, творожные, кефирные);

• комбинированные.

При выборе разгрузочного дня общих рекомендаций нет. Здесь каждый решает за себя. Главное — вы должны определиться с целью: стабилизировать вес, избавиться от лишних килограммов, решить проблему со здоровьем и т. д. При этом следует учитывать время года, ваши вкусовые пристрастия и то, как вы переносите голод.

Если вы никогда не сидели на диетах и впервые решили попробовать на себе эффективность разгрузочных дней, лучше всего начать с так называемых сытых дней: мясных, творожных или сметанных. Их калорийность составляет 900–1200 ккал. Они легко переносятся организмом, но по эффективности не уступают всем остальным. Летом можно начинать и с некоторых фруктовых или овощных дней: из-за большого количества съеденных овощей или фруктов (1,5–2 кг) чувство голода возникает редко.

Закрепив успех на сытых днях, можно переходить на голодные монодни, в течение которых есть можно только один какой-нибудь продукт: яблоки, арбузы, огурцы, кефир, рис и т. д. Калорийность таких дней не превышает 900 ккал, поэтому их рекомендуется проводить не чаще 1 раза в неделю, а лучше всего на следующий день после праздника.

Если вы хорошо переносите голод, для усиления эффекта можно проводить сдвоенные разгрузочные дни. В этом случае сначала должен идти мясной день, а затем сметанный или овощной.

# Углеводные разгрузочные дни

Для углеводных разгрузочных дней лучше всего выбирать продукты, отличающиеся большим содержанием растительной клетчатки, витаминов и минеральных веществ: кислые яблоки, свежие огурцы, арбузы, помидоры, сливу, вишню, смородину и другие овощи и фрукты. Само собой разумеется, что употребление белков и жиров при этом надо свести к минимуму.

Объем выбранных продуктов должен составлять примерно 1,5 кг. Их надо разделить на 5 порций и принимать в течение дня через равные промежутки времени.

Если речь не идет о крупах (рисовой и гречневой), дополнительной жидкости при проведении углеводных дней обычно не требуется, так как в овощах и фруктах содержится достаточное количество воды.

Одним из вариантов углеводных разгрузочных дней являются «сырые» дни, которые рекомендуются в качестве очистительных для вывода из организма скопившихся шлаков и токсинов. В эти дни можно есть всевозможные салаты из сырых овощей (морковь, свекла, капуста, зелень), заправляя их лимонным соком и чайной ложкой растительного масла (лучше взять оливковое или подсолнечное нерафинированное).

# Жировые разгрузочные дни

При отсутствии заболеваний органов пищеварения (холецистита, колита, гастрита, гепатита) можно проводить жировые дни. Они активизируют работу ферментов, расщепляющих жиры, препятствуют превращению углеводов в жиры и дают отдохнуть той части поджелудочной железы, которая отвечает за выработку инсулина.

В жировые дни рекомендуется съедать 500–600 г 20 %-ной сметаны или сливок, разделив на 5 приемов, и 2 раза в день выпивать по стакану отвара плодов шиповника или черного кофе без сахара.

# Белковые разгрузочные дни

Белковые разгрузочные дни рекомендуются прежде всего тем, кто хочет стабилизировать свой вес: они улучшают обмен веществ и повышают активность ферментов, разрушающих жиры. В эти дни можно есть нежирные мясо и рыбу, птицу и продукты, богатые растительным белком (например, фасоль), а также пить много жидкости (до 2–2,5 л). Для разнообразия к перечисленным продуктам можно добавить небольшое количество свежих овощей (помидоров, огурцов, пекинской капусты) и зелени. При этом важно соблюдать одно правило: овощи надо есть свежими, без соусов и подливок, желательно без соли.

## Виды разгрузочных дней

Очень эффективны разгрузочные дни на мясе. В течение мясного дня надо съесть 450 г отварного нежирного мяса, разделив его на 5 приемов. Кроме того, 3 раза в день рекомендуется выпить по стакану кофе с молоком без сахара (можно с сорбитом или ксилитом) и по 2 стакана отвара плодов шиповника.

## Примерный рацион

Пищу следует принимать каждые 4 часа.

**Завтрак**
Копченая телятина — 100 г, белковый коктейль (можно купить в аптеке или в магазине спортивного питания) — 1 порция, растительное масло — 1 ст. л., черный кофе без сахара.

**Обед**
Отварная говядина с салатом из помидоров и зелени — 150–200 г, минеральная вода — 1 стакан, зеленый чай — 1 стакан.

**Полдник**
Куриная грудка без кожи с салатом из пекинской капусты — 150–200 г, минеральная вода — 1 стакан, желчегонный чай — 1 стакан.

**Ужин**
Фасоль в томате — 200 г, томатный сок — 1 стакан.

## Комбинированные разгрузочные дни

Из названия видно, что в комбинированный разгрузочный день рекомендуется есть различные продукты при условии, что их химический состав близок.

Например, в рисово-яблочный день надо съесть 3 порции рисовой каши, сваренной на молоке, и примерно 1 кг сырых или запеченных яблок, а при творожно-кефирном дне — 3 порции творога (или творожников) по 150 г и 3 стакана кефира или простокваши.

# Правила проведения разгрузочного дня

Чтобы разгрузочный день привел к желаемому результату, а вы достигли намеченной цели, необходимо проводить его по всем правилам. На первый взгляд они довольно просты, однако успех придет только в результате их неукоснительного исполнения.

Разгрузочные дни рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю (но не более!) или 1 раз в 2 недели.

Всякий раз, когда вы ограничиваете себя в питании, организм испытывает стресс. То же самое происходит и в разгрузочные дни, хотя мы говорим, что ничего, кроме пользы, они нашему организму не приносят. Для того чтобы этого не произошло, разгрузочные дни надо проводить не бессистемно, а выбрать для них определенный день.

Традиционно принято начинать новое дело с понедельника. Так пусть это будет понедельник. Закончились выходные, начинается трудовая неделя, вам надо настроиться на трудовой ритм. Поэтому желудок перегружать не стоит, ограничьте себя овощами или фруктами, хотя комбинированный разгрузочный день тоже подойдет.

Передышку организму можно дать и в середине рабочей недели — в среду. Кстати, диетологи рекомендуют именно этот вариант при разгрузочных днях, проводимых 1 раз в неделю. Многие предпочитают выбрать пятницу, поскольку после разгрузочного дня отдыхать приятнее. А некоторые полагают, что идеальный день для разгрузки — это суббота. Его можно провести дома, а впереди будет еще один выходной.

Таким образом, вы сами выбираете тот день, который вам больше по душе. Если же вновь обратиться к диетологам, то про среду мы уже сказали, а вот при 2 разгрузочных днях в неделю они настоятельно рекомендуют вторник и пятницу. Причем двухразовые разгрузочные дни надо обязательно чередовать. Например, во вторник — рыба, в пятницу — овощи. На следующей неделе: во вторник — молоко, в пятницу — фрукты и т. д.

Не планируйте разгрузочные дни накануне праздников или семейных торжеств, когда без обильного застолья не обойтись. В противном случае ваш организм даст сбой, и ничего, кроме расстройства желудка, вы в такой день не получите.

Планируя разгрузочный день, старайтесь ничего не менять в привычном ритме своей жизни. Единственное, о чем не стоит

забывать в этот день: физические и умственные нагрузки разгрузочного дня должны быть менее интенсивными, чем обычно.

Физические нагрузки (бассейн, сауна, массаж), безусловно, помогают очищению организма от шлаков, но и они должны проходить в щадящем режиме — не стоит изматывать организм и пытаться добиться всего за один день. А чтобы отвлечься от чувства голода, можно заняться чем-нибудь интересным и увлекательным: выбраться на природу, встретиться с любимой подругой, почитать захватывающий детектив и т. д.

Чтобы получить от разгрузочного дня максимальную пользу, к нему надо готовиться заранее. Накануне желательно отказаться от ужина и очистить кишечник, приняв легкое слабительное или поставив клизму. Если ваш кишечник работает плохо, в дополнение к сказанному выше в течение 3 дней, предшествующих разгрузочному, добавьте в свой рацион продукты, богатые клетчаткой.

О количестве и качестве пищи, необходимой для 1 разгрузочного дня, говорить можно лишь приблизительно. Это зависит от массы тела и энергозатрат в этот день. Однако общие рекомендации, тем не менее, таковы:

• пища должна быть объемной, но низкокалорийной;

• общая калорийность съеденных блюд должна составлять 700–1000 ккал;

• овощей должно быть не более 1,5–2 кг, а белковых продуктов — не более 400–700 г.

Любой разгрузочный день сопровождается чувством голода. Справиться с ним помогает дробное питание. Все продукты должны быть распределены на 5–6 порций, которые надо съедать через каждые 3–4 часа.

По возможности пищу в разгрузочные дни надо употреблять без соли и сахара. При необходимости вместо них можно использовать лимонный сок или какой-нибудь другой заменитель.

Жидкости в разгрузочный день необходимо выпивать много — не менее 2–2,5 л. Это может быть простая или негазированная слабоминерализованная вода. Зеленый чай способствует выведению из организма шлаков, а отвар плодов шиповника и травяные чаи содержат большой запас витаминов.

Ограничивая себя в питании, мы провоцируем застой желчи в печени. Чтобы этого не произошло, утром натощак рекомендуется принять 1 ст. л. растительного масла, а в рацион разгрузочного дня вместо чая 1–2 раза добавить настой желчегонного сбора трав.

Кроме того, утром очень хорошо выпить лимонно-медовый напиток, приготовленный накануне из 1 стакана воды, 1 ч. л. меда и 2 кружочков лимона. Принятый на голодный желудок, он запускает обменные процессы в организме.

Рацион разгрузочного дня должен соблюдаться строго и неукоснительно. Если вы выбрали для себя огуречный день, то все другие продукты для вас в этот день находятся под строжайшим запретом.

В разгрузочный день нельзя допускать, чтобы вас мучило сильное чувство голода, иначе переедания на следующий день не избежать. Если вам очень хочется есть, выпейте стакан нежирного кефира или йогурта.

Какой бы разгрузочный день вы ни выбрали, не забывайте в этот день принимать витамины.

Хотя разгрузочный день и рекомендуется проводить дома, пищу лучше всего принимать отдельно от других членов семьи. Так легче избежать соблазна и не съесть лишнего.

Во время разгрузочных дней важно следить за тем, чтобы у вас был полноценный здоровый сон, продолжительность которого должна составлять не менее 9–10 часов.

И последнее: если во время разгрузочного дня вы почувствовали себя плохо, немедленно выпейте стакан сладкого чая и откажитесь от разгрузки.

# Правила проведения разгрузочной недели

Если вы хотите похудеть и уже успели привыкнуть к разгрузочным дням, следующий этап — это разгрузочная неделя. Существует множество ее вариантов. Приведем несколько примеров.

# Овощная разгрузочная неделя

В течение этой недели можно есть сырые и вареные овощи, а также рис. Чувство голода при этом не возникает, потому что ограничений в употреблении овощей нет.

К овощам и зелени, которые рекомендуется есть в овощную разгрузочную неделю, относятся: краснокочанная, белокочанная, цветная и брюссельская капуста, брокколи, брюква, водяной кресс (жеруха), молодой горох, кабачки, кресс-салат, репчатый и зеленый лук, морковь, огурец, пастернак, сладкий перец, редис, листовой салат (любой, но лучше красного цвета), салат-латук, свекла, сельдерей, спаржа, стручковая фасоль, тыква, фенхель, цикорий, чеснок.

Кроме употребления овощей в натуральном виде, можно пить горячий овощной бульон, который продается в порошке в магазинах здорового питания, и овощные соки. В холодную погоду их рекомендуется слегка подогреть.

На завтрак, полдник и между основными приемами пищи можно есть свежие фрукты. Их количество тоже неограниченно.

Кроме того, в неограниченном количестве можно пить воду и травяной чай. Их можно пить до или после еды, но ни в коем случае во время приема пищи. А вот натощак лучше всего выпивать стакан воды со свежеотжатым лимонным соком.

Правильный обед в разгрузочную неделю должен состоять из сырых овощей и салата. Их количество зависит от вашего аппетита: из-за стола вы должны выйти с ощущением полной сытости.

Заправить салат можно оливковым или подсолнечным маслом первого холодного отжима, а также свежеотжатым лимонным соком или яблочным уксусом. Лучшее украшение для салата — любая зелень, которая придется вам по вкусу, и рубленый чеснок. Любителям экзотики можно посоветовать посыпать салат целыми или рублеными семенами подсолнуха, тыквы или кунжута.

Замечательной добавкой к овощному салату служат проращенные семена, злаки и бобовые, богатейший источник питательных веществ. Их можно прорастить в домашних условиях в специальной посуде, накрытой марлей.

В качестве основы для овощных салатов подойдет нешлифованный (коричневый) рис. В результате получится сытное и чрезвычайно полезное блюдо.

Из сырых овощей можно приготовить всевозможные супы — сытное здоровое блюдо, которое к тому же легко готовить. Для

этого достаточно мелко нарезать овощи, залить их овощным бульоном, заправить оливковым маслом и добавить несколько капель лимонного сока.

Посыпать овощной суп можно морской капустой, нори, ваками и другими водорослями, которые можно приобрести в рыбных магазинах, магазинах восточной кулинарии или магазинах здорового питания. Водоросли — это незаменимый источник йода, витаминов и минеральных веществ, которые стимулируют обмен веществ и способствуют быстрому очищению организма. Содержащаяся в них альгиновая кислота связывает токсины и выводит их из организма. А растительного белка в водорослях содержится на 25 % больше, чем в молоке.

Очень хорош для овощной недели и картофель. Его можно варить или парить, но обязательно в мундире. Очищенный картофель можно заправить оливковым маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, зеленым луком или шнитт-луком, а также сушеными водорослями.

# Контрастная разгрузочная неделя

Главное достоинство данной недели заключается в том, что она основана на самых разнообразных продуктах питания. Этим она выгодно отличается от описанной выше овощной недели.

## Понедельник (овощной день, 750 ккал)

**Завтрак**
Кофе с молоком — 50 мл, хлеб — 30 г, сахар — 5 г.

**Обед**
Овощной суп — 500 мл, сырые овощи (капуста, свекла, шпинат).

**Ужин**
Творог — 20 г, хлеб — 20 г, спаржа, овощи.

**Перед сном**
Зеленый чай с лимоном — 1 чашка.

## Вторник (мясной день, 1000 ккал)

**Завтрак**
Кофе с молоком — 50 мл, хлеб — 30 г, сахар — 5 г.

**Обед**
Бульон из 50 г рубленого мяса, жаркое из постной телятины — 100 г, овощной салат — 150 г, яблоко — 1 шт.

**Ужин**
Отварная курица — 100 г, нежирная ветчина — 100 г, корнишоны — 3–4 шт., овощной салат — 150 г, яблоко — 1 шт.

## Среда (яичный день, 900 ккал)

**Завтрак**
Сваренное вкрутую яйцо — 1 шт., кофе с молоком — 50 мл, хлеб — 30 г, сахар — 5 г.

**Обед**
Яичница из 3 яиц, яблоко — 1 шт.

**Ужин**

Сваренные вкрутую яйца — 2 шт., хлеб — 30 г, овощной салат — 150 г, яблоко — 1 шт.

## Четверг (молочный день, 1200 ккал)

**Завтрак**

Зеленый чай — 1 чашка, молоко — 50 мл, хлеб — 30 г, сахар — 5 г.

**Обед**

Отварной картофель — 1 шт., хлеб — 20 г, творог — 20 г, молоко — 500 мл.

**Ужин**

Отварной картофель — 1 шт., молоко — 500 мл, оливковое масло — 5 мл, яблоко — 1 шт.

**Перед сном**

Простокваша — 250 г.

## Пятница (рыбный день, 800 ккал)

**Завтрак**

Зеленый чай — 1 чашка, молоко — 50 мл, хлеб — 30 г, сахар — 5 г.

**Обед**

Бульон — 200 мл, отварная рыба — 100 г, хлеб — 20 г, овощной салат — 100 г, груша — 1 шт.

**Ужин**

Отварная сардина или форель — 1 шт., томатный сок — 250 мл, яблоко — 1 шт.

## Суббота (фруктовый день, 700 ккал)

**Завтрак**

Кофе с молоком — 50 мл, хлеб — 30 г, сахар — 5 г.

**Обед**

Фрукты (кроме бананов и орехов) — 300 г, хлеб — 20 г, творог — 20 г.

**Ужин**

Как обед, только взять другие фрукты.

## Воскресенье (голодный день)

Пить только воду — до 1,5 л.

* * *

А теперь несколько правил:

• во время разгрузочной недели нельзя употреблять алкогольные напитки, поскольку они затрудняют процесс выведения жира их организма; употреблять алкоголь можно только через сутки после окончания разгрузочной недели;

• в списке запретных продуктов находятся также газированные напитки;

• продукты необходимо есть строго в указанные в диете дни;

• нельзя жарить продукты или готовить блюда с добавлением жира;

• с мяса надо срезать весь жир, а с домашней птицы — кожу.

# Варианты разгрузочных дней

# Молочный разгрузочный день

Некоторые медики утверждают, что молоко можно пить только в детском возрасте, до 4–5 лет. Они объясняют это тем, что желудок взрослого человека перестает вырабатывать лактазу — фермент, который расщепляет казеин, входящий в состав молока. Однако ни один медик не возражает против того, что молоко содержит множество питательных элементов, белков, жиров, углеводов, калия, кальция, магния и витаминов. Благодаря этому оно очень часто используется в качестве основного продукта в целом ряде диет и рекомендовано для проведения разгрузочных дней.

Молочный день довольно жесткий, ведь в пищу придется принимать только молоко. Причем оно должно быть свежим, в идеале — парным, поскольку именно в нем целебные и полезные свойства проявляются ярче всего. Если вам удалось достать парное молоко, ни в коем случае не кипятите его. В процессе кипячения в нем образуется слизь, попадание которой в организм нежелательно. Если вы опасаетесь пить свежее коровье молоко, покупайте козье молоко. По вкусу оно лишь слегка отличается от коровьего, но в нем не содержится никаких болезнетворных микроорганизмов: козы не болеют бруцеллезом.

Во время молочного дня желательно отказаться от физических нагрузок и перенести занятия спортом на другой день. Чтобы отвлечься от чувства голода, чаще принимайте ванну. А контрастный душ поможет вам быстрее избавиться от шлаков, которые будут выходить из организма под действием молока.

Лучше всего пить его через трубочку маленькими глотками: тогда молоко лучше усвоится, а насыщение будет более полным.

После каждого приема надо тщательно прополоскать рот, поскольку молоко, особенно парное, является благоприятной средой для бактерий.

Молочные разгрузочные дни помогут вам не только избавиться от лишнего веса, но и укрепят ваше здоровье. Так, молочная кислота, содержащаяся в молоке, повышает сопротивляемость организма и укрепляет иммунитет. Регулярные молочные дни нормализуют работу пищеварительной системы, очищают кишечник и улучшают его микрофлору.

Однако молоко (а следовательно, и разгрузочные дни на нем) категорически противопоказано людям, страдающим язвой желудка или гастритом.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**

Молоко средней жирности — 1,5 л

**Способ приготовления:**

Молоко пить 6 раз в день по 250 мл. Перед сном его можно подогреть и добавить немного меда. Воду пить нельзя.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Молоко — 0,8–1 л

Фруктовый сок — 200 мл

Сахар — 20 г

**Способ приготовления:**

В течение дня пить молоко каждые 1,5–2 часа. На ночь — 200 мл молока и фруктовый сок с сахаром.

# Кефирный разгрузочный день

В кефире содержится множество полезных бактерий, которые активно подавляют рост патогенной микрофлоры. Входящие в его состав органические волокна стимулируют развитие собственной микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Кроме того, кефир стимулирует иммунную систему, помогает избавиться от хронической усталости, нормализует сон, улучшает работу нервной системы, снижает риск онкологических заболеваний и нейтрализует действие антибиотиков. Витамины и аминокислоты, которые поступают вместе с ним, легко усваиваются человеческим организмом.

Кефир — незаменимый компонент множества диет. Это объясняется его низкой калорийностью и благотворным влиянием на работу кишечника, улучшение работы которого позволяет выводить из организма вредные вещества, создающие благоприятную среду для образования лишнего веса.

Разгрузочные дни на кефире переносятся довольно легко. Если проводить их регулярно, можно избавиться от ощущения тяжести в желудке, улучшить цвет лица и значительно снизить вероятность развития аллергических реакций. Однако все перечисленные плюсы могут обернуться минусами, если вы не переносите молочные продукты. В этом случае вам не избежать перегруженности желудка и чрезмерного газообразования.

При проведении разгрузочных дней очень важно выбрать качественный продукт. Дело в том, что свежий кефир повышает газообразование и может вызвать диарею. А трехдневный кефир, наоборот, может спровоцировать запор. Вот почему при покупке продукта обращайте внимание на дату его изготовления.

Самая простая кефирная диета — это 1–2 л однодневного кефира без сахара, которые надо выпить в течение дня, разделив на 5–6 приемов. Помните, что любое кислое молоко хорошо сочетается со сладкими фруктами и овощами.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**

Нежирный или обезжиренный кефир — 1,5 л

**Способ приготовления:**

Кефир выпить в течение дня, разделив на 6 приемов.

Кефирный день (так же как и молочный) считается очень голодным. Он рекомендуется женщинам старше 35 лет.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Кефир, бифидок, ацидофилин, простокваша, ряженка или йогурт — 1,5–2 л

Сладкие фрукты или овощи — 400 г

Несладкий кофе с молоком — 150 мл

**Способ приготовления:**

Кисломолочный продукт выпить в течение дня без сахара, разделив на 5–6 приемов. Фрукты или овощи есть при сильном чувстве голода. 1 раз в день выпить чашку кофе с молоком без сахара.

## Вариант 3

**Ингредиенты:**

1 %-ный кефир — 1,5–2 л

Огурец — 1 шт.

Зелень петрушки или укропа — 20 г

**Способ приготовления:**

Огурец и зелень вместе с кефиром измельчить с помощью блендера. Полученный напиток выпить в течение дня, разделив на 5–6 частей.

В огуречный фреш не следует добавлять соль. Даже без нее он имеет свежий, ярко выраженный вкус.

# Творожный разгрузочный день

Творог обладает прекрасными вкусовыми качествами и чрезвычайно полезен для организма человека. Он богат кальцием и фосфором, что делает его незаменимым продуктом для людей, страдающих заболеваниями почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и легких.

Имеющиеся в твороге аминокислоты содействуют профилактике заболеваний печени, а витамины группы В препятствуют возникновению атеросклероза. Он также способствует образованию гемоглобина в крови и нормализации работы нервной системы. Более того, нежирный творог — замечательное средство стимуляции обмена веществ и увеличения энергозатрат. Он относится к эрготропным продуктам, то есть активизирующим выработку энергии.

Творожные разгрузочные дни рекомендуется проводить сразу же после событий, провоцирующих ожирение: болезнь, беременность, недосып, употребление трофотропных продуктов, то есть стимулирующих энергозатратные восстановительно-строительные процессы.

В течение дня необходимо съесть 500–600 г нежирного творога, разделив его на 5–6 приемов. Причем он может быть как в натуральном виде, так и в виде творожников.

К каждой порции творога можно добавить 15 г сметаны. Если вы будете испытывать сильный голод, в меню разгрузочного дня можно включить немного кислых фруктов или орехов.

Пить рекомендуется, помимо воды, зеленый чай без сахара (2–3 стакана) и отвар плодов шиповника. Кроме того, 2 раза в день можно выпить по 1 стакану кофе или чая с молоком без сахара.

Творог хорошо сочетается с овощами, фруктами, ягодами и медом, поэтому из суточной его нормы можно готовить запеканки.

Фруктовые запеканки не требуют сахара, а овощные, посыпанные мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, — соли.

Рекомендуется дополнять творожный день 2 стаканами кефира или отвара плодов шиповника, которые надо выпивать за завтраком и ужином.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**

Свежий нежирный творог — 400–600 г
Сметана — 60 г
Кофе с молоком без сахара — 50–100 мл
Отвар плодов шиповника — 250–500 мл

**Способ приготовления:**

Творог соединить со сметаной и хорошо перемешать.

Полученную массу съесть в течение дня (разделив на 4 приема), запивая кофе с молоком или отваром плодов шиповника.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Нежирный творог — 400 г
Сахар — 1,5 ст. л.
Кефир — 500 мл

**Способ приготовления:**

Творог тщательно смешать с сахаром, разделить на 4 приема и съесть в течение дня.

Кроме кефира, ничего больше не пить, даже воду.

Этот день рекомендуется для сладкоежек, которым трудно обходиться без сладкого.

## Вариант 3

**Ингредиенты:**

Обезжиренный домашний творог — 400 г
Пшеничные пищевые отруби — 40–80 г

**Способ приготовления:**

Отруби залить кипятком и оставить на 30 минут. Затем воду слить, а отруби смешать с творогом. Полученную массу разделить на 4 приема и съесть в течение дня.

## Вариант 4

**Ингредиенты:**

Нежирный творог — 400 г

**Способ приготовления:**

В течение дня съесть творог, разделив его на 4–5 приемов, и выпить 2 л воды.

# Рыбный разгрузочный день

При непереносимости молочных продуктов вместо молочного, кефирного или творожного дня можно провести другой белковый разгрузочный день — рыбный.

Мясо рыбы обладает высокой пищевой ценностью при очень низкой калорийности: 100–200 ккал на 100 г.

Это идеальный продукт для рационального питания. Количество съедобных частей рыбы намного превышает несъедобные. Ее мясо хорошо усваивается человеческим организмом, чему во многом способствуют его специфический вкус и аромат.

В связи с этим его особенно рекомендуют в качестве основного продукта пожилым, больным и полным людям. Кроме того, оно быстро переваривается даже при пониженной секреции пищеварительных органов.

Содержание белка в рыбе составляет 15–20 %. Особенно много его в мясе океанических рыб. Его усвояемость человеческим организмом очень высока — 93–98 %.

Рыбий жир имеет высокую биологическую активность за счет большого содержания витамина F.

Этот витамин нормализует жировой и холестериновый обмен, снижая тем самым количество холестерина в крови. Больше всего его содержится в жире рыб, выловленных в северных водах.

Углеводов в рыбе мало — всего 0,5–1 %, а представлены они в основном мышечным крахмалом (гликогеном) и продуктами его гидролиза. Одним из таких продуктов является глюкоза, которая придает рыбному бульону приятный сладковатый вкус.

Доля минеральных веществ в рыбе составляет 1–2 %, но этого достаточно, чтобы обеспечить нормальный обмен. Самыми важными микроэлементами для человека являются фосфор, кальций, магний, железо, калий, натрий, хлор и сера. Больше всего их содержится в мясе морских рыб.

Практически все ткани рыбы содержат витамины. Это жирорастворимые A, D, E, K и водорастворимые витамины группы B. Однако настоящим кладезем витаминов являются все же рыбий жир и печень. Содержание воды в рыбе колеблется от 55 до 83 %: чем она жирнее, тем меньше в ее тканях воды.

Рыбный разгрузочный день переносится довольно легко за счет большого объема потребляемой пищи. Повторять его можно 1–2 раза в неделю.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**

Нежирная рыба — 650 г

Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Рыбу отварить (лучше всего на пару) с минимальным количеством соли и съесть в течение дня, разделив на 6 приемов.

В течение дня выпить не менее 2 л воды.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Нежирная рыба (треска, хек, минтай, лещ, окунь, щука, судак) — 400 г

Несладкий чай — 500–750 мл

Отвар плодов шиповника (или компот из яблок либо сухофруктов) — 250 мл

**Способ приготовления:**

Рыбу отварить (лучше всего на пару) с минимальным количеством соли и съесть в течение дня, разделив на 6 приемов. Вместе с водой (не менее 1 л) выпить несладкий чай, отвар плодов шиповника.

## Вариант 3

**Ингредиенты:**

Нежирная рыба (треска или судак) — 400 г

Овощной салат (капуста, морковь, огурцы, помидоры) — 500 г

**Способ приготовления:**

Рыбу отварить в слегка подсоленной воде и съесть вместе с овощным салатом, разделив на четыре приема. В неограниченном количестве можно пить кипяченую или минеральную воду, а также свежеотжатые соки без сахара.

## Вариант 4

**Ингредиенты:**

Нежирная рыба (морская) — 500 г

Овощной салат (капуста, огурцы, помидоры) — 500 г

Несладкий чай, кофе с лимоном или отвар плодов шиповника — 500 мл

**Способ приготовления:**

Рыбу разделить на 5 приемов и съесть в течение дня вместе с овощным салатом. На завтрак и обед вместо воды можно выпить по стакану чая, кофе или отвара плодов шиповника.

# Яблочный разгрузочный день

Яблоки содержат в себе почти все необходимые организму витамины и минеральные вещества. Кроме того, в их состав входят фолиевая кислота, сахар и пектины. Последние задерживают развитие вредных микроорганизмов в кишечнике, нормализуют процесс пищеварения и способствуют выведению холестерина из организма. Витамины С, В, Р, Е, каротин, калий и клетчатка стимулируют обмен веществ, поэтому яблоки — это замечательное тонизирующее средство. Если вы устали, съешьте яблоко, а через некоторое время вы почувствуете прилив сил и бодрости.

С помощью яблок лечат колиты и многие другие заболевания кишечника, благодаря наличию в них все тех же пектинов и фитонцидов — биологически активных веществ. А в качестве тонизирующего средства их прописывают людям с ослабленным здоровьем.

Яблочный день, как, впрочем, и большинство других разгрузочных дней, рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю. Причем цели могут быть разными: очистить организм от накопившихся шлаков, компенсировать переедание во время праздничных застолий, регулярно сбрасывать 150–200 г лишнего веса.

Разгрузочный день на яблоках противопоказан в 2 случаях. Во-первых, при заболеваниях пищеварительного тракта, особенно при повышенной кислотности, когда категорически запрещено принимать в пищу кислые сорта яблок. Во-вторых, людям, у которых этот фрукт возбуждает аппетит.

Существует несколько простых правил проведения яблочного разгрузочного дня. Накануне необходимо принять любое слабительное (но только то, эффект которого вы уже проверили на себе).

В течение разгрузочного дня можно есть только яблоки, причем не более 2 кг, и пить воду. Вечером разгрузочного дня тоже желательно принять слабительное.

Меню такого дня можно разнообразить, поскольку яблоки можно есть не только свежими, но и печеными (даже лучше), припущенными или в виде мусса. Вместе с водой или в качестве дополнения к ней можно пить свежеотжатый яблочный сок без сахара (4–5 стаканов в день).

Если во время разгрузочного дня вы посещаете баню с парилкой или сауной, не забудьте слегка подсолить воду во избежание обезвоживания.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**

Зрелые яблоки — 2 кг

**Способ приготовления:**

В течение дня сырые неочищенные яблоки есть через каждые 1,5–2 часа (5–6 приемов).

Треть яблок лучше запечь, так как в печеных фруктах больше пектина — вещества, являющегося одним из самых сильных адсорбентов, которые способствуют удалению шлаков из организма.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Зрелые яблоки — 1,25–1,5 кг

**Способ приготовления:**

Сырые яблоки очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Полученное пюре разделить на 5 порций. В течение дня можно также пить неограниченное количество негазированной минеральной или обычной воды.

## Вариант 3

**Ингредиенты:**

Яблоки — 1,5 кг

Настой успокоительных трав

**Способ приготовления:**

Яблоки запечь в духовке, разделить на 6 порций и съесть в течение дня. Вместо воды или в дополнение к ней пить настои успокоительных трав.

# Арбузный разгрузочный день

Арбузный день — самый вкусный и легкопереносимый разгрузочный день, поскольку мякоть, содержащая большое количество воды, хорошо имитирует насыщение. Арбуз является прекрасным мочегонным средством, которое помогает избавиться от отеков почечного и сердечно-сосудистого происхождения. Имеющиеся в нем щелочные соединения позволяют нормализовать кислотно-щелочное равновесие при его сдвигах в кислую сторону, а клетчатка способствует выведению из организма токсичных соединений и шлаков. Таким образом, с помощью арбузных разгрузочных дней можно не только сбросить лишние килограммы, но и основательно почистить свой организм.

Для разгрузочного дня вам потребуется 2 кг арбузной мякоти. Это значит, что на рынке надо купить арбуз весом примерно 7–9 кг (основной вес у арбуза приходится на корки) и съесть его в течение дня (5–6 приемов). Если вы будете испытывать очень сильный голод, в середине дня можно съесть небольшой кусочек ржаного хлеба. Воду можно пить (если захочется) в неограниченном количестве.

# Картофельный разгрузочный день

Картофель — это один из самых популярных в России продуктов. Он не только вкусный и удобный в приготовлении овощ, но и богатейший источник микроэлементов и легкоусвояемых крахмалов. В его состав входит большое количество калия, железа, магния, фосфора, кальция, витаминов С, В, а также незаменимых аминокислот и пектинов.

Картофельный белок туберин — самый ценный из всех растительных белков. Он обладает высокой биологической активностью и по своему составу напоминает протеин женского молока.

Принято считать, что картофель очень калорийный. На самом деле это не так: 100 г отварного картофеля без масла содержат всего 70 калорий. Однако при этом он хорошо утоляет голод, что объясняет множество диет на его основе.

Картофельная диета способствует глубокому очищению кишечника, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует артериальное давление, помогает справиться со стрессовыми ситуациями и повышает физическую активность. Она практически безвредна и не имеет особых противопоказаний. Воздержаться от картофельной диеты следует только беременным женщинам и кормящим матерям.

При проведении разгрузочного картофельного дня очень важен выбор картофеля и его приготовление. Варить или запекать его надо в кожуре и только потом его чистить. Покупать картофель надо свежий: в нем мало углеводов, но много белка. Однако из белка жиры не образуются, поэтому поправиться от такого овоща невозможно. А набирают вес в основном от картофеля, который уже хранился несколько месяцев и накопил за это время большое количество крахмала.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**
Картофель — 2 кг
Кефир — 500 мл
**Способ приготовления:**
Картофель отварить, разделить на 6 приемов и съесть в течение дня. За завтраком и за ужином выпить по 1 стакану кефира.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Картофель — 300 г

Сметана или растительное масло — 30 г

**Способ приготовления:**

Картофель запечь в духовке и есть 5 раз в день, заправляя его небольшим количеством сметаны. Если вы будете испытывать сильный голод, можно добавить 100 г отварной постной говядины.

# Морковный разгрузочный день

Про морковь в шутку говорят, что пока ее грызешь, теряешь больше калорий, чем получаешь от нее самой. Кроме того, в ней содержится большое количество каротина, витаминов группы B, E, C и D, а также кальция, йода, фосфора, железа, калия, магния и марганца. Вот почему морковные разгрузочные дни избавят вас не только от лишних килограммов, но и от некоторых болезней.

За один морковный день можно потерять примерно 200 г лишнего веса, а если 3 дня посидеть на морковке и при этом еще активно заниматься спортом, то речь пойдет уже о 1,5–2 кг.

Морковные дни почти не имеют противопоказаний. Они рекомендованы всем взрослым здоровым людям, кроме беременных и кормящих женщин.

Лучшее время для проведения морковных дней — жаркие летние дни, когда хочется легкой пищи.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**

Крупная морковь — 3 шт.

Яблоки — 3 шт.

Мед — 50 г

Лимонный сок — 1 ч. л.

**Способ приготовления:**

Морковь разрезать вдоль. Яблоки и половину моркови натереть на терке, перемешать и заправить медом.

Полученный салат разделить на 3 порции и съедать на завтрак, обед и ужин с оставшимися половинками моркови. Запивать его можно холодной или теплой водой, добавив в нее лимонный сок.

Перерывы между приемами пищи должны составлять 5–6 часов.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Морковь — 6 шт.

Мед — 2 ч. л.

Лимонный сок — 1 ч. л.

**Способ приготовления:**

Морковь очистить, натереть на терке, заправить медом и

лимонным соком.

Полученный салат разделить на 3 порции и съесть на завтрак, обед и ужин. Запивать его можно водой.

# Огуречный разгрузочный день

Разгрузочный день на огурцах является одним из самых эффективных. Огурцы — замечательное слабительное и мочегонное средство. Они стимулируют пищеварение, нормализуют водно-солевой баланс и улучшают структуру и цвет кожи лица. Огурец на 95 % состоит из воды и содержит очень мало калорий. Вот почему с помощью регулярных огуречных дней можно не только уменьшить свой вес, но и очистить организм.

Разгрузочные огуречные дни особенно полезны после диеты в качестве переходного периода к нормальному питанию. Проведение его 1 раз в неделю позволит удерживать вес на уровне пика похудения. При этом следует помнить о том, что 15 % потерянного веса обязательно вернутся — это физиологическая норма. Дело в том, что при длительном снижении веса 15 % теряются за счет жидкости, которую организм очень быстро восстанавливает.

Огуречный день — довольно жесткий: чувство голода будет мучительным и постоянным. Поэтому 1,5–2 кг огурцов, которые диетологи рекомендуют съедать в этот день, может быть увеличено. Другое дело, что съесть больше 2 кг огурцов тоже тяжело.

По возможности огурцы надо есть без соли: она удерживает в организме воду, которую они «выгоняют». Поэтому огуречные салаты лучше всего заправлять лимонным соком или нежирным кефиром.

Количество жидкости в разгрузочный день не ограничивается. Можно пить воду, зеленый или травяной чай. Хотя пить вряд ли захочется. Ведь в огурцах и без того много жидкости.

И последнее: для разгрузочного дня лучше всего выбирать грунтовые огурцы, а не тепличные, поскольку в них содержится больше полезных веществ.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**
Огурцы — 1,5–2 кг
**Способ приготовления:**
Огурцы съесть в течение дня, разделив на 4–5 приемов.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Огурцы — 1,5 кг (15–20 шт.)

Сваренные вкрутую яйца — 2 шт.

**Способ приготовления:**

Продукты разделить на 4–5 приемов и съесть в течение дня.

## Вариант 3

**Ингредиенты:**

Огурцы и зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, базилик, сельдерей, чеснок) в любом количестве

Свежеотжатый лимонный сок по вкусу 1 %-ный кефир по вкусу

**Способ приготовления:**

Из огурцов и зелени приготовить салат, заправить его кефиром и лимонным соком, разделить на 5–6 порций и съесть в течение дня.

Можно пить негазированную минеральную воду в любом количестве.

## Вариант 4

**Ингредиенты:**

Огурцы — 1,5 кг (15–20 шт.)

Отварная говядина — 50 г

Несладкий чай или отвар плодов шиповника — 250 мл

Соль — 3 г

**Способ приготовления:**

Огурцы разделить на 5 приемов и съесть в течение дня, слегка подсаливая. На ужин дополнительно к огурцам — мясо и чай.

# Фруктово-овощной разгрузочный день

Лучшим временем для фруктово-овощной диеты является конец лета — начало осени, когда особенно много овощей и фруктов. Они все зрелые, свежие, полезные и сытные.

В овощах и фруктах содержится множество витаминов. Они хорошо перевариваются и легко усваиваются, так что сразу же после разгрузочного дня вы почувствуете удивительную легкость во всем теле.

Овощи и фрукты хороши еще и тем, что большинство из них не надо готовить, их можно (и даже нужно) есть в сыром виде. А это значит, что их можно взять с собой на работу или прогулку и перекусить ими в любое время.

С ними очень хорошо сочетаются травяные чаи, которые не только умеряют аппетит, но и оказывают успокоительное действие. Вот несколько правил проведения фруктово-овощного разгрузочного дня:

• накануне за ужином надо выпить чай с черносливом или заваренную сенну или съесть предварительно замоченный чернослив и выпить воду, в которой он был;

• фрукты и овощи можно есть в неограниченном количестве и в любом виде: сырые, приготовленные на пару или тушенные на сковороде без масла,

• при приготовлении овощных салатов необходимо обходиться без соли, а заправлять их следует небольшим количеством сока лимона, нежирного кефира или нерафинированного растительного масла;

• к овощным блюдам рекомендуется добавлять любую свежую зелень в неограниченном количестве;

• все блюда нужно съедать сразу же после приготовления, не помещая их в холодильник;

• пить можно обычную или негазированную минеральную воду, травяной чай или свежеотжатые овощные и фруктовые соки, слегка разбавляя их водой;

• перерывы между приемами пищи должны составлять не менее 2 часов (за это время овощи и фрукты полностью перевариваются и усваиваются организмом);

• какие бы продукты вы ни выбрали для разгрузочного дня, необходимо всегда иметь при себе несколько яблок или груш (либо огурцов и сельдерея), чтобы утолять чувство голода в перерывах между приемами пищи;

• во время этого разгрузочного дня желательно отказаться от картофеля, тыквы и бананов, хотя это правило допускает и

исключения;

• в завершение разгрузочного дня за ужином надо принять привычное для вас натуральное слабительное;

• на следующий день после разгрузочного желательно не употреблять в пищу животные жиры, мучные изделия, сахар и кофе.

**Первый завтрак**

Фруктовый салат из яблока, банана, груши и винограда.

**Второй завтрак**

Мятный чай, хурма.

Обед

Постный свекольник, салат из авокадо, краснокочанной капусты, огурцов и оливок, тушеные на воде лук, морковь, тыква, цукини.

**Полдник**

Дыня или арбуз.

**Ужин**

Вареная картошка с укропом, квашеная капуста, 2 помидора, огурец.

## Грушево-овощной разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Небольшая груша — 1 шт.

Огурцы — 2 шт.

Помидоры — 2 шт.

**Способ приготовления:**

Продукты следует разделить на 3–4 приема и есть через 4–6 часов.

При необходимости можно добавить 100 г ржаного хлеба.

В течение всего разгрузочного дня можно пить минеральную воду, свежеотжатые соки или несладкий зеленый чай.

## Морковно-яблочный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Морковь — 3 шт.

Яблоки — 3 шт.

Мед — 1 ст. л.

Сваренное вкрутую яйцо — 1 шт.

Ржаной хлеб — 100 г

**Способ приготовления:**

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, перемешать и заправить медом.

Полученный салат разделить на 3–4 порции и съесть в течение дня вместе с хлебом и яйцом.

Пить можно обычную или негазированную минеральную воду, несладкий зеленый чай или свежеотжатые соки.

# Цитрусово-овощной разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Апельсин или грейпфрут — 1 шт.

Бананы — 2 шт.

Сыр твердых сортов — 50 г

Белокочанная капуста — 300 г

Сладкий перец — 1 шт.

Растительное масло — 1 ст. л.

**Способ приготовления:**

Капусту и сладкий перец нашинковать, перемешать и заправить растительным маслом. На завтрак съесть апельсин, на обед — бананы с сыром, на ужин — овощной салат. Пить можно обычную или негазированную минеральную воду, несладкий зеленый чай или свежеотжатые соки.

# Овсяный разгрузочный день

Врачи и диетологи в один голос говорят, что овсяная каша очень полезна для здоровья, хотя в качестве продукта для длительной диеты она не подходит, поскольку в ней абсолютно отсутствуют животные жиры. Но 1 разгрузочный день в неделю на овсянке очистит ваш организм от шлаков и ускорит обменные процессы. Дело в том, что овсяная каша, приготовленная на воде, обволакивает слизистую желудочно-кишечного тракта, стимулирует выведение из кишечника шлаков и ненужных микроэлементов, а также задерживает в нем полезные вещества.

Кашу для овсяного дня надо варить на воде, без соли, специй и масла (1 ст. л. овсяных хлопьев на 1 стакан воды) и есть 2–4 раза в день.

При этом рекомендуется пить не менее 2 л жидкости — обычной или минеральной воды, зеленого чая, кофе без сахара, отвара плодов шиповника.

Чтобы как-то разнообразить меню овсяного дня, вместе с кашей можно есть свежие либо мороженые фрукты (яблоко, клубнику, смородину) или овощи (помидор, огурец, морковь). Кроме того, на ужин можно позволить себе 1 стакан нежирного кефира.

# Рисовый разгрузочный день

Рис представляет собой уникальный продукт, который содержит в себе большое количество витаминов и микроэлементов. Кроме того, он качественно очищает организм, выводя из него вредные шлаки, токсины и лишнюю воду.

Некоторых может испугать относительно высокая калорийность этого продукта — 320 ккал на 100 г. Однако достаточно посмотреть на китаянок или японок, которые едят рис 3 раза в день, чтобы убедиться в его пользе для стройности фигуры. Просто не надо есть его с хлебом и мясом, а отдавать предпочтение чистому рису.

В качестве основы для разгрузочного дня лучше всего подходит неочищенный рис. По сравнению с тем рисом, который подвергается различным видам обработки, в нем сохраняется больше полезных веществ. А какой рис выбрать (круглозерный, длиннозерный, басмати, коричневый, черный или смешанный), решать вам.

Рисовый разгрузочный день рекомендуется проводить 1 раз в неделю. Примерно за неделю до этого следует увеличить прием продуктов, богатых калием.

Лучше всего готовить рис отдельно, то есть без каких-либо добавок, мясных или овощных, а также по возможности без соли. Приготовленный рис следует хранить в холодильнике, а разогревать его надо в дуршлаге над кипящей водой. Запивать его лучше всего яблочным соком. А в промежутках между приемами риса можно съесть 2–3 яблока.

## Вариант 1

**Ингредиенты:**

Неочищенный рис — 150 г

Яблоко — 1 шт.

Сладкий перец или морковь — 1 шт.

Корица по вкусу.

**Способ приготовления:**

Рис отварить, как указано выше, и разделить на 3 равные порции. На завтрак рис заправить корицей, на обед смешать с тертым яблоком, а на ужин съесть вместе с морковью.

## Вариант 2

**Ингредиенты:**

Неочищенный рис — 150 г

**Способ приготовления:**

Залить рис 1 стаканом кипятка и варить в течение 1 минуты. Затем жидкость слить, рис залить 2 стаканами кипящей воды и довести до готовности.

Вареный рис разделить на 3 порции и съесть в течение дня.

## Вариант 3

**Ингредиенты:**

Неочищенный рис — 100 г

Сырые или отварные овощи и фрукты — 300–450 г

Зелень по вкусу

**Способ приготовления:**

Рис залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. После того как он разбухнет, варить его на слабом огне до тех пор, пока не впитается вся вода.

Готовый рис разделить на 3 порции и съесть, посыпав мелко нарезанной зеленью, на завтрак, обед и ужин вместе с отварными или сырыми овощами и фруктами.

## Комбинированный разгрузочный день

Комбинированные разгрузочные дни называются так, потому что они основаны на сочетании различных продуктов. Они легко переносятся, однако происходит значительное снижение веса. Такую «сытую» разгрузку рекомендуется проводить накануне праздников, когда обильного застолья не избежать.

В течение комбинированного дня потребление калорий не должно превышать 800–1000 ккал.

Пить в такие дни надо много (не менее 2 л жидкости). А продукты лучше всего подбирать близкие по химическому составу: овощи и фрукты, мясо и рыбу, овощи и ягоды и т. д.

## Рисово-компотный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Свежие фрукты и ягоды — 1,5 кг

Рис — 50 г

Сахар — 100 г

**Способ приготовления:**

Из ягод и фруктов сварить компот, а из риса, сахара и воды — рисовую кашу. Компот пить 6 раз в день, причем 2 раза — вместе с рисовой кашей.

# Яблочно-рисовый разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Рис — 75 г

Молоко — 450 мл

Яблоки — 800 г

**Способ приготовления:**

Из риса и молока сварить кашу и разделить ее на 3 порции. Между приемами каши есть сырые или запеченные яблоки.

# Кабачково-капустно-яичный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Кабачки — 300 г

Белокочанная капуста — 400 г

Сваренные вкрутую яйца — 2 шт.

Растительное масло — 30 мл

Столовый уксус — 1 ч. л.

**Способ приготовления:**

Молодые кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать и заправить уксусом.

В 9.00 съесть 100 г кабачков;

в 11.00 — 200 г капустного салата;

в 14.00 — 100 г кабачков, 100 г капустного салата и 1 яйцо;

в 17.00 — 100 г кабачков и 1 яйцо;

в 19.00 — 100 г капустного салата.

# Морковно-капустно-яичный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Морковь — 300 г

Белокочанная капуста — 400 г

Сваренные вкрутую яйца — 2 шт.

Оливковое масло — 1 ст. л.

Столовый уксус — 1 ч. л.

**Способ приготовления:**

Морковь натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом. Капусту нашинковать и заправить уксусом.

В 9.00 съесть 100 г моркови;

в 11.00 — 200 г капустного салата;

в 14.00 — 100 г моркови, 100 г капустного салата и 1 яйцо;

в 17.00 — 100 г моркови и 1 яйцо;

в 19.00 — 100 г капустного салата.

# Морковно-свекольно-яичный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Морковь — 300 г

Свекла — 300 г

Сваренные вкрутую яйца — 2 шт.

Растительное масло — 2 ст. л.

**Способ приготовления:**

Морковь натереть на мелкой терке и заправить 1 ст. л. растительного масла. Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке и заправить оставшимся маслом.

В 9.00 съесть 100 г свеклы;

в 11.00 — 100 г моркови и 1 яйцо;

в 14.00 — 100 г моркови, 100 г свеклы и 1 яйцо;

в 17.00 — 100 г свеклы и 1 яйцо;

в 19.00 — 100 г моркови.

# Морковно-капустно-огуречно-яичный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Морковь — 300 г

Белокочанная капуста — 400 г

Огурцы — 300 г

Сваренные вкрутую яйца — 2 шт.

Оливковое масло — 1 ст. л.

Столовый уксус — 1 ч. л.

**Способ приготовления:**

Морковь натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом. Капусту нашинковать и заправить уксусом. Огурцы очистить и нарезать кружочками.

В 9.00 съесть 100 г моркови;

в 11.00 — 200 г капустного салата и 200 г огурцов;

в 14.00 — 100 г моркови, 100 г капустного салата и 1 яйцо;

в 17.00 — 100 г моркови, 100 г огурцов и 1 яйцо;

в 19.00 — 100 г капустного салата.

# Огуречно-молочный разгрузочный день

**Ингредиенты:**
Свежие огурцы — 1,5–2 кг
Простокваша — 500 мл
**Способ приготовления:**
Огурцы съесть за 5–6 приемов, простоквашу — за 2 приема.

# Капустно-свекольно-яблочный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Белокочанная капуста — 700 г

Свекла — 400 г

Яблоки — 4 шт.

Оливковое масло — 1 ст. л.

Столовый уксус — 1 ч. л.

**Способ приготовления:**

Капусту нашинковать и заправить уксусом. Свеклу натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом.

В 9.00 съесть 100 г свеклы;

в 11.00 — 200 г капустного салата;

в 14.00 — 200 г свеклы, 400 г капустного салата и 2 яблока;

в 17.00 — 1 яблоко;

в 19.00 — 100 г капустного салата и 1 яблоко.

# Морковно-творожно-яичный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Морковь — 300 г

Творог — 400 г

Сваренные вкрутую яйца — 2 шт.

Оливковое масло — 1 ст. л.

Сахар — 1 ст. л.

**Способ приготовления:**

Морковь натереть на мелкой терке и заправить оливковым маслом. Творог тщательно смешать с сахаром.

В 9.00 съесть 100 г творога;

в 11.00 — оба яйца;

в 14.00 — 200 г творога и 200 г моркови;

в 17.00 — 100 г творога;

в 19.00 — 100 г моркови.

# Творожно-яблочный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Свежий нежирный творог — 300–400 г

Молоко — 200 мл

Яблоки — 1 кг

**Способ приготовления:**

Указанные ингредиенты разделить на равные порции так, чтобы их хватило на 4–5 приемов.

# Яблочно-капустно-яичный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Яблоки — 300 г

Белокочанная капуста — 400 г

Сваренные вкрутую яйца 2 — шт.

Оливковое масло — 1 ст. л.

Сахар — 1 ч. л.

Столовый уксус — 1 ч. л.

**Способ приготовления:**

Яблоки натереть на мелкой терке, смешать с сахаром и заправить оливковым маслом. Капусту нашинковать и заправить уксусом.

В 9.00 съесть 100 г яблочного пюре;

в 11.00 — 200 г капустного салата;

в 14.00 — 100 г яблочного пюре, 100 г капустного салата, 1 яйцо;

в 17.00 — 100 г яблочного пюре и 1 яйцо;

в 19.00 — 100 г капустного салата.

# Кефирно-яблочный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Нежирный кефир — 1 л

Зеленые яблоки — 1 кг

**Способ приготовления:**

Яблоки и кефир разделить на 4–5 порций и съесть в течение дня.

# Фруктово-йогуртовый разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Фрукты (любые) — 2–2,5 кг

1 %-ный йогурт — 300 г

Нежирный кефир — 250 мл

**Способ приготовления:**

Фрукты нарезать и заправить йогуртом. На ночь выпить кефир.

# Творожно-ягодный разгрузочный день

**Ингредиенты:**

Нежирный творог — 400 г

Ягоды (малина, клубника, смородина, черешня — 800 г

**Способ приготовления:**

Творог и ягоды разделить на небольшие порции и есть при появлении чувства голода.

# Разгрузочный день на морепродуктах, овощах и грибах

**Ингредиенты:**

Морепродукты (по вкусу) — 500 г

Овощи (капуста, кабачки, фасоль, помидоры, баклажаны, сладкий перец) — 700 г

Грибы — 100 г

**Способ приготовления:**

Морепродукты отварить, овощи и грибы потушить. Все разделить на 3 порции и съесть в течение дня. Рекомендуется выбирать по 2 вида морепродукта и 2 вида овощей.

# Рецепты легких блюд

Каша творожная с овощами и яблоками

**Ингредиенты:**

Творог — 200 г
Морковь — 2 шт.
Свекла — 1 шт.
Яблоки — 2 шт.
Манная крупа — 20 г
Молоко — 250 мл
Сметана — 50 г
Мелко нарезанные листья смородины или малины — 2 ст. л.
Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Морковь и свеклу очистить, натереть на крупной терке и соединить с манной крупой. Творог развести молоком, посолить, соединить с нарезанными тонкой соломкой яблоками и хорошо перемешать. Овощи с манной крупой залить горячей водой, довести до кипения и остудить. Затем смешать с яблочно-творожной массой и листьями смородины.

Готовую кашу выложить на блюдо и подать на стол со сметаной.

# Творожный пудинг с изюмом

**Ингредиенты:**
Нежирный творог — 500 г
Изюм — 100 г
Манная крупа — 50 г
Молоко — 100 мл
Сахар — 50 г
Яйца — 2 шт.
Сливочное масло — 60 г
Сметана по вкусу
**Способ приготовления:**

Творог протереть сквозь сито, добавить размягченное сливочное масло (50 г), растертые с сахаром желтки, сметану, манную крупу, молоко и промытый изюм. Затем в полученную массу аккуратно ввести взбитые белки и тщательно все перемешать.

Творожную массу выложить в глубокую форму, смазанную оставшимся маслом, поверхность разровнять влажной ложкой и запечь в предварительно разогретой духовке. Готовый пудинг выложить на блюдо и подать на стол со сметаной.

# Творог со сметаной

**Ингредиенты:**

Нежирный творог — 250 г

Маргарин — 50 г

Сметана — 50 г

Варенье — 60 г

**Способ приготовления:**

Творог растереть с размягченным маргарином, затем добавить сметану, варенье и тщательно все перемешать.

# Сырники

**Ингредиенты:**

Нежирный творог — 500 г
Яйцо — 1 шт.
Сливочное масло — 60 г
Мука — 40 г
Сахар — 70 г
Панировочные сухари — 50 г
Сметана — 100 г
Сахарная пудра — 50 г
Ванильный сахар — 1 пакетик
Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Творог протереть сквозь сито, добавить муку, сахар, яйцо, ванильный сахар, посолить и хорошо все перемешать.

Из полученной массы сформовать батон, нарезать его поперек кусочками одинакового размера, сформовать из них сырники, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растопленном сливочном масле.

Готовые сырники слегка остудить, посыпать сахарной пудрой и подать на стол со сметаной.

# Запеканка из творога с изюмом

**Ингредиенты:**
Нежирный творог — 500 г
Яйцо — 1 шт.
Сметана — 60 г
Сахар — 50 г
Манная крупа — 50 г
Сливочное масло — 80 г
Панировочные сухари — 50 г
Изюм — 100 г
Соль — 5 г
**Способ приготовления:**

Творог протереть сквозь сито, добавить размягченное сливочное масло (40 г), манную крупу и яйцо, взбитое с сахаром, посолить, добавить промытый изюм и тщательно все перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом (20 г) и обсыпанную панировочными сухарями, смазать сметаной, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 30 минут.

# Запеканка из творога с яблоками

**Ингредиенты:**

Обезжиренный творог — 500 г
Яйцо — 1 шт.
Растительное масло — 20 мл
Ванильный сахар — 1 пакетик
Овсяные хлопья «Геркулес» — 100 г
Яблоки — 4 шт.
Сахар по вкусу
Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Творог протереть сквозь сито, добавить натертые на терке яблоки, яйцо, сахар, соль, ванильный сахар, выложить в глубокую форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную овсяными хлопьями, и запекать в предварительно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Вместо сахара можно использовать сахарозаменитель в таблетках, которые следует обязательно растолочь.

# Запеканка из творога с луком-пореем

**Ингредиенты:**

Стебли лука-порея — 3 шт.
Оливковое масло — 40 мл
Сливочное масло — 20 г
Творожная масса — 150 г
Сыр твердых сортов — 100 г
Сырная крошка с пониженным уровнем жирности — 70 г
Йогурт 3 %-ной жирности — 100 г
Яйца — 3 шт.
Панировочные сухари — 40

**Способ приготовления:**

Лук-порей нарезать тонкими кружочками, положить в дуршлаг, промыть под струей проточной воды и дать ей стечь. Затем жарить его в смеси сливочного и оливкового масла в течение 10 минут и остудить.

После этого смешать его с остальными ингредиентами, выложить в форму, смазанную маслом и выпекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 30 минут.

# Запеканка из манной крупы с помидорами

**Ингредиенты:**
Нежирный творог — 300 г
Помидоры — 1 кг
Сладкий перец — 2 шт.
Стебель лука-порея —1 шт.
Репчатый лук — 1 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Манная крупа — 150 г
Овощной отвар — 700 мл
Панировочные сухари — 40 г
Оливковое масло — 30 мл
Зелень петрушки — 3–4 веточки
Майоран — 5 г
Молотый красный перец — на кончике ножа
Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Сладкий перец, репчатый лук, лук-порей и чеснок мелко нарезать и обжарить в оливковом масле (15 мл), после чего поперчить, посолить, посыпать мелко нарезанным майораном и тушить на минимальном огне.

Манную крупу тонкой струйкой всыпать в кипящий овощной отвар, постоянно помешивая, и варить в течение 15 минут. Когда каша остынет, смешать ее с творогом и подготовленными овощами.

Полученную массу выложить в глубокую форму, сверху положить нарезанные тонкими кружочками помидоры, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и запекать в предварительно разогретой до 230 °C духовке в течение 20 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо и украсить веточками петрушки.

# Овощная запеканка с картофелем

**Ингредиенты:**
Отварной картофель — 2 шт.
Отварная морковь — 1 шт.
Белокочанная капуста — 100 г
Консервированный зеленый горошек — 50 г
Сметана — 50 г
Растительное масло — 20 мл
Сливочное масло — 10 г
Мука — 10 г
Сыр твердых сортов — 30 г
Соль по вкусу
**Способ приготовления:**

Картофель нарезать небольшими ломтиками. Морковь измельчить аналогичным образом и вместе с нашинкованной капустой обжарить в растопленном сливочном масле.

В глубокую форму, смазанную растительным маслом, выложить слоями морковь, зеленый горошек, картофель и капусту, смазывая каждый из них соусом, приготовленным из сметаны, растительного масла, муки и соли. Верхний слой посыпать тертым сыром и запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке.

# Запеканка из брокколи с сыром

**Ингредиенты:**
Брокколи — 800 г
Репчатый лук — 0,5 шт.
Обезжиренный заменитель яиц — 100 г
Грибной суп-пюре — 300 г
Легкий майонез — 200 г
Сыр чеддер — 100 г
Панировочные сухари — 40 г
Черный молотый перец, соль по вкусу
**Способ приготовления:**

Брокколи отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать излишкам жидкости стечь и остудить. Затем разрезать на половинки, соединить с заменителем яиц, грибным супом-пюре и майонезом, добавить натертый сыр, мелко нарезанный лук, посолить, поперчить и тщательно все перемешать.

Полученную массу выложить в форму с антипригарным покрытием, посыпать панировочными сухарями и запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 30 минут.

# Запеканка из кабачков

**Ингредиенты:**

Молодые кабачки — 900 г
Репчатый лук — 1 шт.
Яйца — 3 шт.
Сметана — 100 г
Блинная мука — 90 г
Растительное масло — 60 мл
Панировочные сухари — 50 г
Зелень петрушки — 50 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Лук и кабачки измельчить с помощью блендера, поместить в марлевый мешочек и выжать сок.

1 яйцо сварить вкрутую и натереть его на мелкой терке.

В овощную смесь добавить мелко нарезанную зелень петрушки, яйца (сырые и вареное), блинную муку, посолить, поперчить и взбить миксером.

Полученную массу выложить в форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную панировочными сухарями, и запечь в предварительно разогретой духовке до образования румяной корочки.

Готовой запеканке дать остыть, выложить на блюдо и подать на стол со сметаной.

# Запеканка из баклажанов

**Ингредиенты:**
Баклажаны — 2 шт.
Помидоры — 5 шт.
Репчатый лук — 1 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Яичные белки — 3 шт.
Оливковое масло — 40 мл
Сливочное масло — 20 г
Сыр моцарелла — 150 г
Сыр твердых сортов — 60 г
Панировочные сухари — 80 г
Сушеный орегано — 5 г
Свежий базилик — 10 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Панировочные сухари смешать с 2 ст. л. тертого сыра твердых сортов.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками толщиной 1 см, обмакнуть в яичные белки, взбитые с 0,5 ч. л. соли, обвалять в панировочных сухарях с сыром, выложить на противень, смазанный сливочным маслом, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь в предварительно разогретой духовке до готовности.

Лук и чеснок измельчить, обжарить в оливковом масле, добавить орегано, черный перец, 1 ч. л. соли и держать на среднем огне еще 1 минуту. Затем положить нарезанные дольками помидоры и тушить до загустения (примерно 10 минут).

Готовые овощи снять с огня и добавить мелко нарезанный базилик.

Запеченные баклажаны выложить в глубокую форму в несколько слоев, залить овощной смесью, посыпать оставшимися тертым сыром и мелко нарезанным сыром моцарелла и запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, в течение 15 минут.

# Запеканка из тыквы с пшеном

**Ингредиенты:**
Тыква — 400 г
Пшено — 150 г
Молоко — 400 мл
Яйца — 3 шт.
Панировочные сухари — 50 г
Сливочное масло — 10 г
Сметана — 100 г
Соль по вкусу
**Способ приготовления:**

Тыкву нарезать маленькими кубиками, залить молоком, довести до кипения, добавить пшено, посолить и варить до готовности.

Кашу слегка остудить, добавить 2 яйца, хорошо перемешать и выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Сверху смазать оставшимся яйцом, взбитым со сметаной, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовую запеканку можно подать на стол со сливочным маслом или сметаной.

# Запеканка из кукурузы

**Ингредиенты:**

Консервированная кукуруза — 400 г
Яйца — 4 шт.
Обезжиренное молоко — 500 мл
Рапсовое масло — 60 мл
Мука с разрыхлителем — 150 г
Сырная крошка с низким уровнем жирности — 250 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Кукурузу залить молоком, добавить яйца, муку, сырную крошку, посолить, поперчить, хорошо перемешать, выложить в форму, смазанную рапсовым маслом, и запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 1 часа. Готовую запеканку выложить на блюдо, отдельно можно подать салат из свежих овощей и салата-латука.

# Крупеник манный со свеклой и творогом

**Ингредиенты:**

Манная крупа — 120 г
Свекла — 4 шт.
Творог — 170 г
Яйца — 2 шт.
Молоко — 350 г
Панировочные сухари — 70 г
Сливочное масло — 20 г
Сметана, сахар, соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Свеклу помыть, запечь в духовке, очистить и пропустить через мясорубку. Творог хорошо протереть сквозь сито.

Из молока и манной крупы сварить густую кашу, соединить со свеклой и творогом, добавить яйца, сахар, посолить и хорошо все перемешать.

Полученную массу выложить в глубокую форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную панировочными сухарями (50 г), посыпать сверху оставшимися сухарями и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый крупеник выложить на блюдо и полить сметаной.

# Крупеник рисовый с фруктовым сиропом

**Ингредиенты:**
Рис — 100 г
Молоко — 300 мл
Сахар — 20 г
Яйца — 2 шт.
Сливочное масло — 10 г
Панировочные сухари — 20 г
Соль по вкусу
Для сиропа:
Фруктовый сок — 200 мл
Сахар или его некалорийный заменитель по вкусу

**Способ приготовления:**

Рис отварить в молоке с добавлением сахара и соли. Затем добавить яичные желтки, растертые со сливочным маслом, а когда все остынет, аккуратно ввести взбитые белки.

Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную панировочными сухарями, и запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 30 минут.

Готовый крупеник разрезать на порционные кусочки, разложить по тарелкам и полить сиропом, приготовленным из фруктового сока и сахара.

# Омлет с цветной капустой

**Ингредиенты:**
Цветная капуста — 200 г
Сливочное масло — 10 г
Сметана — 25 г
Соль по вкусу
Яичные белки — 2 шт.
Молоко — 70 мл
**Способ приготовления:**
Цветную капусту отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь излишкам жидкости, разобрать на соцветия, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, залить яичными белками, смешанными с молоком, смазать сметаной и довести до готовности.

# Омлет с капустой и кабачками

**Ингредиенты:**

Яичные белки — 4 шт.
Белокочанная капуста — 30 г
Кабачки — 30 г
Листья салата — 30 г
Сметана — 20 г
Молоко — 50 мл
Сливочное масло — 10 г
Зелень петрушки
Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Капусту, кабачки и листья салата мелко нарезать, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить 25 мл молока и тушить до готовности.

Затем выложить в форму, смазанную сливочным маслом, залить белками, смешанными с оставшимся молоком и мелко нарезанной зеленью петрушки, посолить и довести до готовности.

# Омлет с фасолью и сыром

**Ингредиенты:**

Заменитель яиц — 100 г

Яичный белок — 1 шт.

Консервированная темная фасоль — 50 г

Измельченная сушеная кинза — 7 г

Зеленый лук — 30 г

Обезжиренный сыр — 50 г

Сальса — 40 г

Сливочное масло — 20 г.

**Способ приготовления:**

Заменитель яиц соединить с белком и кинзой и взбить венчиком.

Полученную массу вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и жарить до тех пор, пока яйца не схватятся. Затем приподнять край омлета, чтобы непрожаренная яичная масса стекла на сковороду, и перевернуть.

На половину омлета выложить фасоль, смешанную с мелко нарезанным зеленым луком, тертым сыром и сальсой, и накрыть второй половиной. Когда сыр расплавится, омлет снять с огня и выложить на блюдо.

# Омлет с сыром

**Ингредиенты:**
Яйца — 4 шт.
Сыр фета — 100 г
Яичные белки — 4 шт.
Оливковое масло — 20 мл
Высушенные хлебные крошки — 50 г
Зеленый лук — 20 г
Зелень петрушки — 40 г
Орегано — 15 г
Соль по вкусу
**Способ приготовления:**
Яйца смешать с белками и 0,5 стакана воды.

Хлебные крошки обжарить в оливковом масле, после чего осторожно вылить на них яичную массу, посыпать тертым сыром и поставить в предварительно разогретую духовку на 15 минут.

Готовый омлет посыпать мелко нарезанными луком, зеленью петрушки и орегано.

# Омлет со спаржей и помидорами черри

**Ингредиенты:**
Яичные белки — 12 шт.
Спаржа — 12 стеблей
Помидоры черри — 12 шт.
Репчатый лук — 2 шт.
Чеснок — 4 зубчика
Оливковое масло — 20 мл
Базилик — 30 г
Черный молотый перец
Соль по вкусу
**Способ приготовления:**

Лук мелко нарезать, чеснок измельчить и вместе жарить в оливковом масле в течение 1 минуты, после чего добавить разрезанную вдоль спаржу, хорошо перемешать, через 0,5 минуты добавить разрезанные пополам помидоры и мелко нарезанный базилик, посолить и поперчить.

После этого залить все взбитыми белками, еще раз перемешать и запекать в предварительно разогретой до 180 °C духовке в течение 10 минут.

Готовый омлет выложить на блюдо и украсить листьями базилика.

# Яичница-болтунья с картофелем

**Ингредиенты:**

Яичные белки — 12 шт.

Картофель (замороженный) — 500 г

Репчатый лук — 1 шт.

Оливковое масло — 5 мл

Черный молотый перец, соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Лук мелко нарезать и вместе с измельченным картофелем обжарить в оливковом масле до готовности последнего. После этого залить все слегка взбитыми белками, посолить, поперчить и жарить, помешивая, до тех пор, пока белки не схватятся.

# Блинчики с молодыми кабачками

**Ингредиенты:**
Молодые кабачки — 4 шт.
Обезжиренный йогурт — 150 мл
Зелень петрушки — 30 г
Лимонный сок — 20 мл
Черный молотый перец, соль по вкусу
Для блинчиков:
Мука — 400 г
Яйца — 4 шт.
Молоко — 120 мл
Сливочное масло — 40 г
Растительное масло — 40 мл
Соль по вкусу
**Способ приготовления:**

Из муки, яиц, молока, соли и растопленного сливочного масла замесить жидкое тесто и испечь 8 блинчиков.

Кабачки нарезать маленькими кубиками, залить небольшим количеством воды, посолить и потушить, после чего соединить с мелко нарезанной зеленью петрушки, лимонным соком и йогуртом, поперчить и перемешать.

Блинчики начинить полученной начинкой и слегка обжарить в растительном масле.

# Ленивые вареники

**Ингредиенты:**
Нежирный творог — 100 г
Яйца — 2 шт.
Сахар — 50 г
Сливочное масло — 80 г
Мука — 250 г
Сметана — 130 г
Соль по вкусу
**Способ приготовления:**

Творог соединить с яйцами, сахаром, солью, размягченным сливочным маслом, 200 г муки и тщательно все перемешать.

Из полученной массы раскатать пласт толщиной примерно 1 см, время от времени посыпая оставшейся мукой, чтобы тесто не прилипало к скалке. Сначала нарезать его полосками шириной 3 см, а затем наискосок, чтобы получились ромбики. Опустить их в подсоленную кипящую воду, довести до кипения и варить в течение 5–7 минут.

Готовые вареники откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, сразу же разложить по тарелкам и полить сметаной.

# Вареники со шпинатом по-немецки

**Ингредиенты:**

Слоеное тесто — 500 г
Шпинат — 500 г
Нежирный бекон — 3 ломтика
Зеленый лук — 200 г
Зелень укропа — 50 г
Зелень петрушки — 50 г
Красный молотый перец — на кончике ножа
Молотый тмин по вкусу

**Способ приготовления:**

Шпинат залить горячей водой и оставить на 10 минут, после чего мелко нарезать. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить, поперчить, посыпать тмином и смешать с измельченным беконом.

Тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать квадратиками со стороной примерно 7 см. На половину каждого из них выложить полученную начинку, накрыть оставшимися квадратиками и защипнуть края.

Вареники готовить на пару в течение 20 минут.

# Вареники с квашеной капустой

**Ингредиенты:**

Тесто для вареников — 500 г

Квашеная капуста — 400 г

Репчатый лук — 2 шт.

Растительное масло — 50 мл

Оливковое масло — 50 мл

Черный молотый перец, соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Квашеную капусту обдать кипятком и отжать.

Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить капусту, перец и держать на среднем огне еще несколько минут.

Тесто раскатать в пласт, с помощью чашки вырезать круглые лепешки, на каждую из них положить немного начинки, сложить, защипнуть края и отварить в подсоленной воде.

Готовые вареники перед подачей на стол сбрызнуть оливковым маслом.

# Самса с тыквой

**Ингредиенты:**
Мука — 1 кг
Соль — 20 г
Сливочное масло для жарки — 100 г
Для начинки:
Тыква — 600 г
Репчатый лук — 2 шт.
Сливочное масло — 100 г
Черный молотый перец
**Способ приготовления:**

Для приготовления начинки тыкву нарезать маленькими кубиками, лук измельчить. Все соединить, посолить, поперчить, хорошо перемешать и тушить с добавление сливочного масла до полуготовности.

Из муки, соли и 0,5 л воды замесить крутое пельменное тесто, раскатать его в тонкий пласт и вырезать с помощью блюдца лепешки. Выложить на них остывшую тыквенную начинку, края соединить и дополнительно обрезать фигурным колесным ножом. Готовую самсу жарить в растопленном сливочном масле.

# Бисквиты с чесноком и шалфеем

**Ингредиенты:**
Пшеничная мука — 500 г
Цельнозерновая мука — 100 г
Сахар — 10 г
Разрыхлитель — 5 г
Гашеная сода — 4 г
Измельченный сушеный шалфей — 10 г
Чеснок — 1 зубчик
Маргарин — 60 г
Сливочное масло — 40 г
Пахта — 40 мл
Соль — 5 г

**Способ приготовления:**

Из пшеничной и цельнозерновой муки, сахара, шалфея, разрыхлителя, гашеной соды, соли, толченого чеснока, размягченного маргарина и пахты замесить тесто.

Раскатать его в пласт, с помощью чашки вырезать из него лепешки, выложить их на противень, смазанный маслом, и выпекать в предварительно разогретой до 200 °C духовке в течение 20 минут.

# Бисквиты с беконом и яичницей

**Ингредиенты:**

Смесь для бисквитного теста без сахара — 200 г
Заменитель яиц — 200 г
Бекон — 4 ломтика
Обезжиренный сыр — 60 г
Сливочное масло — 20 г
Зеленый лук — 20 г
Зелень петрушки — 20 г

**Способ приготовления:**

Бекон поджарить, измельчить, соединить со смесью для бисквитного теста и 3 ст. л. холодной воды и замесить тесто. Раскатать его в пласт со стороной примерно 12 см, разрезать на 4 части, выложить на сухой противень и запекать в предварительно разогретой до 230 °C духовке в течение 10 минут.

Готовые бисквиты разрезать пополам, выложить на 4 тарелки и посыпать тертым сыром.

Зеленый лук мелко нарезать и обжарить на сковороде в растопленном сливочном масле, после чего добавить заменитель яиц и жарить, помешивая, пока яичница не приобретет нужную консистенцию.

Затем разделить ее на 8 частей, выложить на подготовленные бисквиты и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Рулет с зеленой начинкой

**Ингредиенты:**
Мука — 300 г
Молоко — 750 мл
Сахар — 25 г
Соль — 5 г
Дрожжи — 50 г
Сливочное масло — 200 г
Яйцо — 1 шт.
Для начинки:
Укроп, петрушка, щавель, шпинат и кресс-салат — по 50 г
Сливочное масло — 20 г
Черный молотый перец, соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Дрожжи распустить в теплом молоке, добавить размягченное сливочное масло, сахар, соль и замесить тесто. Не давая ему подойти, раскатать его в пласт толщиной 0,5 см.

Зелень мелко нарезать, посолить, поперчить, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом и тушить на слабом огне до тех пор, пока она не превратится в однородную массу. Затем снять сковороду с плиты, накрыть крышкой и дать постоять 10 минут.

Остывшую начинку выложить на тесто, свернуть рулетом, смазать взбитым яйцом и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности. Горячий рулет выложить на блюдо и смазать сливочным маслом.

# Пивной хлеб

**Ингредиенты:**
Мука с разрыхлителем — 700 г
Легкое пиво — 500 мл
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 50 г
Растительное масло — 20 мл
**Способ приготовления:**
Из муки сахара и пива замесить тесто, выложить его в форму, смазанную растительным маслом, и оставить на 15 минут, чтобы оно поднялось. Затем смазать его яйцом, взбитым с 1 ст. л. воды и выпекать в предварительно разогретой до 190 °C духовке в течение 1 часа.

# Тыквенный хлеб

**Ингредиенты:**
Неотбеленная мука — 500 г
Коричневый сахар — 230 г
Разрыхлитель — 20 г
Корица — 15 г
Тертый мускатный орех — 5 г
Пищевая сода — 4 г
Имбирь — 4 г
Молотая гвоздика — 4 г
Консервированная тыква — 400 г
Обезжиренное молоко — 100 мл
Яичные белки — 2 шт.
Обезжиренная сметана — 60 г
Растительное масло — 20 мл
**Способ приготовления:**

Муку смешать с коричневым сахаром, разрыхлителем, содой, корицей, мускатным орехом, имбирем и гвоздикой. Тыкву размять с помощью вилки и соединить с молоком, сметаной и взбитыми яичными белками. Затем добавить муку и замесить тесто.

Полученную массу выложить в смазанную растительным маслом форму и выпекать в предварительно разогретой до 180 °C духовке в течение 1 часа.

# Кабачковый хлеб

**Ингредиенты:**
Неотбеленная мука — 300 г
Гранулированный сахар — 200 г
Молодой кабачок — 1 шт.
Обезжиренная сметана — 50 мл
Яичный белок — 1 шт.
Корица — 20 г
Пищевая сода — 4 г
Тертый мускатный орех — 6 г
Разрыхлитель — 4 г
Лимонная цедра — 5 г
Растительное масло — 20 мл
Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Муку смешать с сахаром, корицей, мускатным орехом, содой, разрыхлителем и солью. Кабачок очистить от кожицы, удалить семена, натереть на крупной терке, добавить сметану, взбитый яичный белок и тертую лимонную цедру. Затем соединить с мукой и замесить тесто.

Полученную массу выложить в форму, смазанную растительным маслом, и выпекать в предварительно разогретой до 175 ˚С духовке в течение 1 часа.

# Банановый хлеб с орехами

**Ингредиенты:**

Банан (лучше переспелый) — 1 шт.
Яблочное пюре без сахара — 80 г
Яичный желток — 1 шт.
Яичные белки — 3 шт.
Ядра грецких орехов — 70 г
Мука — 400 г
Сахар — 100 г
Разрыхлитель — 10 г
Пищевая сода — 4 г
Сливочное масло — 40 г
Соль по вкусу

**Способ приготовления:**

Муку смешать с сахаром, разрыхлителем, гашеной содой и солью. Банан размять, соединить с яблочным пюре, яичными белками и яйцом, затем добавить муку и замесить тесто.

Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом, посыпать измельченными грецкими орехами и запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке в течение 45 минут.

Готовый хлеб вынуть из духовки, дать ему постоять в форме приблизительно 10 минут, после чего переложить на блюдо.

# Кукурузный хлеб с яблоками

**Ингредиенты:**
Кукурузная мука — 250 г
Цельнозерновая мука — 100 г
Разрыхлитель — 20 г
Сахар — 40 г
Соль — 5 г
Яблочное пюре — 80 г
Обезжиренное молоко — 150 мл
Консервированная кукуруза — 400 г
Растительное масло — 20 мл
**Способ приготовления:**
Кукурузную и цельнозерновую муку соединить с разрыхлителем, сахаром и солью, влить молоко, добавить яблочное пюре, кукурузу и замесить тесто.

Полученную массу выложить в форму, смазанную растительным маслом, и выпекать в предварительно разогретой до 220 ˚С духовке в течение 20 минут.

# Сырный хлеб с горчицей

**Ингредиенты:**
Мука — 700 г
Сухие дрожжи — 1 пакетик
Сахар — 50 г
Острый сыр твердых сортов — 150 г
Сливочное масло — 50 г
Растительное масло — 20 мл
Горчица — 20 г
Красный молотый перец — 3 г
Соль — 5 г
**Способ приготовления:**

Дрожжи распустить в 250 мл теплой воды, добавить сахар и оставить на 5 минут, после чего добавить 1 стакан муки, горчицу, сливочное масло, соль и красный перец и перемешивать до образования однородной массы. Затем добавить 1,5 стакана муки, тертый сыр и замесить тесто.

Полученную массу выложить на разделочную доску, припорошенную мукой, и месить до тех пор, пока она не станет отставать от рук. Готовое тесто переложить в миску, смазанную растительным маслом, и перевернуть его несколько раз, чтобы оно равномерно смазалось маслом, после чего накрыть салфеткой и оставить в теплом месте для расстойки.

Поднявшееся тесто выложить на разделочную доску, раскатать в прямоугольный пласт, свернуть рулетом, защипнуть края, поместить швом вниз на противень, смазанный сливочным маслом, накрыть салфеткой и оставить на 1 час. Затем снять салфетку, рулет поставить в духовку, предварительно разогретую до 190 ˚С, и выпекать в течение 1 часа.